

令和2年12月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(火)	2・16(水)	3(木)	4・18(金)	5・19(土)	7(月)	8・22(火)	9(水)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚
昼	ごはん 酢豚 みそ汁	ごはん おでん みそ汁	ごはん 鶏肉の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 鮭の石狩鍋風 はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 韓国風いため物 みそ汁	イエローロール 中華そばの 野菜あんかけ うの花	ごはん 白身魚のおろし焼 切干大根の煮物 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉だんご入りみそ汁 ビーフンのあえもの
3時	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●のむヨーグルト● 110・65ml 焼肉サンド	●牛乳● ▲ももゼリー ■おかき餅 1・1袋	●牛乳● 豆腐のホットケーキ	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	▲野菜ジュース・ アップルサラダ200ml 1・1/2本 レモンドーナツ (3~5歳児) ●ごま入味付いりこ 1袋	●牛乳● ▲みかん ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 30.00 塩 少々 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 4.00 ■なたね揚げ油 3.00 ■フライドポテト冷 30.00 ■なたね揚げ油 1.50 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ■米酢 3.00 ■砂糖 4.00 しょうゆ(濃) 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 4.00 水 12.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 ●絹厚揚げ(冷) 20・10 ■じゃが芋 40.00 ▲大根 20.00 ▲人参 15.00 — 3~5歳児 — こんにやく 10.00 ●焼竹輪(冷) 20.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 2.40 しょうゆ(淡) 1.60 ■水 60.00 だし昆布 0.40 けずりぶし 1.80 ▲はくさい 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ●食パン●(10枚切) 1・1枚 12.00 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲人参 3.00 ■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 水 4.80 ●みそ 1.60 しょうゆ(濃) 0.12 ■砂糖 0.48 ■マヨドレ 0.24 酒 0.40 ■かたくり粉 0.24 水 0.48 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.30 ■小麦粉 6.00 ●卵○ 5.00 水 4.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 水 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●生鮭(冷)角切 20.00 酒 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 水 160.00 だし昆布 0.50 けずりぶし 4.90 ●みそ 7.50 本みりん 5.60 ●豚肉 10.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■はるさめ 1.50 だし汁 20.00 しょうゆ(濃) 3.60 米酢 1.50 ■砂糖 1.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ●豆腐(冷) 15.00 ●プレーンヨーグルト● 5.00 水 適量 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●牛肉 30.00 ▲生しいたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ■さつまいも 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●おから(乾燥) 4.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.70 ■キャノーラ油 0.70 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.50 水 60.00 けずりぶし 1.80 ▲ねぎ 3.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ■ベーキングパウダー 0.60 ●卵○ 10.00 ■砂糖 8.00 ▲レモン(国産)(汁) 12.00 ▲レモン(皮) 少々 ■なたね揚げ油 6.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 塩 0.06 酒 0.50 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ■キャノーラ油 適量 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●凍豆腐 2.00 ●鶏もも肉 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲ちんげん菜 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みず菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース・ 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ■さつまいも 30.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 1.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース・ 4.00 ■キャノーラ油 適量

(施設での一人当たりの栄養量)

	0~2歳児		3~5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	500	550	590	602
たんぱく質 g	16.3~25.0	18.9	19.1~29.4	20.1
脂質 g	11.1~16.7	16.8	13.1~19.6	16.6
カルシウム mg	220	288	260	254
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.7
ビタミンA μgRAE	200	222	220	256
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.37
ビタミンC mg	20	28	22	36
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
食物繊維 g	—	3.1	3.5	4.0

【食品名の印について】
食品名の左側についている印は、
■・・・熱や力となるもの
●・・・血や肉となるもの
▲・・・体の調子をととのえるもの です。

アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の
右側に印をつけています。
卵を含む食品・・・○
乳を含む食品・・・●
卵・乳を含む食品・・・◎

★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更
することがありますので、ご了承ください。

★離乳の完了(12~18か月頃)は、0~2歳児食を
必要に応じて「細かく切る、煮る」などを行っています。



	10(木)	11・25(金)	12・26(土)	14・21(月)	17(木)	23(水)	24(木)	28(月)
10時	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚
昼	ロールパン コロッケ ひたし すまし汁	ごはん さばのソース煮 煮びたし みそ汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁 (26日のみ)	丸ロール かぼちゃのほうとう 中華ごまあえ	ロールパン さつま芋のコロッケ ひたし すまし汁	ミックスピラフ (カレー味) 豆腐のグラタン 煮びたし わかめのスープ	ごはん(しそふりかけ) 肉だんご入りみそ汁 ビーフンのあえもの	ごはん スパゲティイタリアン すまし汁
3時	茶 ●プルーンヨーグルト● ▲りんご ■おかし餅 1・1袋	●牛乳● 芋まんじゅう	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲みかん ■おかし餅 1・1袋	▲野菜ジュース・りんご 195ml 1・1/2本 ショートケーキ	●牛乳● ▲りんご ■おかし餅 1・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニのりすけ 1・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ●牛挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.30 ■じゃが芋 45.00 ■小麦粉 5.00 ●卵〇 5.00 水 適量 ■パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 8.00 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 2.00 だし汁 1.00 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲春菊 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●ベーコン 3.00 ▲かぶ 20.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■さつま芋 18.00 ■小麦粉 22.00 ベーキングパウダー 1.28 ■砂糖 9.60 水 17.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ごぼう 5.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 1.00 本みりん 2.20 ●みそ 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 5.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 0.80 米酢 1.60 だし汁 0.40 ■ごま油 0.24 ■白ごま 0.50 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム缶 3.00 ■キャノーラ油 0.50 水 20.00 ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■さつま芋 36.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 18.00 ■キャノーラ油 0.30 ■小麦粉 5.00 ●卵〇 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 酒 3.40 塩 0.40 しょうゆ(淡) 2.50 カレー粉 0.13 ●ベーコン 3.00 ▲mixベジタブル・冷 15.00 ●シーチキン缶 6.00 ●豆腐(冷) 40.00 ●牛挽肉 15.00 ▲人参 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.50 だし汁 15.00 しょうゆ(濃) 1.50 トマトケチャップ 5.50 ウスターソース 3.00 ■砂糖 0.15 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルクース 1枚 ▲きやべつ 40.00 ■砂糖 0.16 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 9.00 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 20.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■スポンジケーキ台〇 (15cm) 1/6・1/8個 ■生クリーム● 18.00 ■砂糖 2.60 ▲みかん缶詰 20・20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ■さつま芋 30.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 1.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
	<p>10時は0～2歳児だけです。 材料の分量は3～5歳児分、0～2歳児は3～5歳児の約80%です。 材料の分量の単位は「g」です。</p> <p>10時と3時の牛乳は、 ・10時……0～2歳児100ml ・3時……3～5歳児170ml・0～2歳児100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、3～5歳児・0～2歳児とも1個です。</p> <p>昼の主食は ・パンの量……3～5歳児50g・0～2歳児40g (ただし麺類の時は量を減らしています)</p>		<p>3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 りんご 1/4個・1/6個 みかん 1個・1/2個 *ヨーグルトの時など、組み合わせにより、 量が異なることもあります。</p> <p>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。</p>			アレルギー対応 ■ケーキミックス粉 ■米粉ケーキミックス ■粉糖		

